



献立予定表						
令和7年12月			離乳後期		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)
1	月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな かんてん
2	火	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 白菜とかぶの煮物 人参とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう うどん	はくさい かぶ にんじん わかめ たまねぎ
3	水	食パンスティック 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋人参の煮物 白菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	とりむね とうふ	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ	キャベツ にんじん はくさい バナナ ひじき
4	木	軟飯 人参のそぼろ煮 ブロッコリーとさつま芋の煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ みかん 麦茶	しらす青のり軟飯 麦茶	とりむね しらすぼし	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ みかん あおのり
5	金	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とお麴の煮物 キャベツときゅうりの煮物 煮りんご 麦茶	さけわかめ軟飯 麦茶	むぎみそ とりむね さけ	うどん やきふ かたくりこ こめ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご わかめ
6	土	鶏そぼろ軟飯 かぼちゃと人参の煮物 キャベツとほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト しらすぼし	こめ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ ほうれんそう わかめ
8	月	軟飯 白身魚のみそ煮 じゃが芋と大根の煮物 人参とわかめのすまし汁 りんごゼリー 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん わかめ りんごジュース かんてん コーンクリームかん
9	火	煮込みうどん 鶏ひき肉とかぶの煮物 さつま芋と大根の煮物 みかん 麦茶	人参軟飯 麦茶	とりむね	うどん かたくりこ さつまいも こめ	にんじん たまねぎ かぶ だいこん みかん
10	水	食パンスティック 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 小松菜とじゃが芋のスープ バナナ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ バナナ
11	木	軟飯 大根そぼろ煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう さつまいも	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん
12	金	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 キャベツと人参の煮物 白菜とお麴のスープ 煮りんご 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりむね きなこ	こめ かたくりこ やきふ	ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい りんご
13	土	煮込みうどん 鶏ひき肉と白菜の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 ヨーグルト 麦茶	青のりおかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり あおのり
15	月	軟飯 白身魚のおろし煮 じゃが芋とキャベツの煮物 ほうれん草とお麴のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ	だいこん キャベツ ほうれんそう かんてん ぶどうジュース にんじん ひじき
16	火	軟飯 南瓜のそぼろ煮 大根と人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	かぼちゃ だいこん にんじん キャベツ こまつな コーンクリームかん
17	水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 白菜とかぶの煮物 小松菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ チーズ	しょくばん かたくりこ こめ	にんじん はくさい かぶ こまつな たまねぎ バナナ
18	木	軟飯 鶏肉団子と白菜の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 わかめと玉ねぎのスープ 煮りんご 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ かつおぶし	こめ かたくりこ さつまいも	はくさい きゅうり わかめ たまねぎ りんご
19	金	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん さつまいも かたくりこ さとう こめ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん わかめ
20	土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 わかめと玉とお麴のスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ さとう	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ
22	月	軟飯 鮭と玉ねぎの煮付 ひじきと野菜の煮物 じゃが芋と小松菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ひじき こまつな オレンジジュース かんてん
23	火	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根とわかめのみそ汁 みかん 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ わかめ だいこん みかん にんじん だいこんば
24	水	軟飯 鶏肉団子とかぶの煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	食パンと煮りんご 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ じゃがいも しょくばん	かぶ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん バナナ りんご
25	木	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋とほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー にんじん きゅうり ほうれんそう
26	金	わかめうどん ツナとキャベツの煮物 かぶとさつま芋の煮物 みかん 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	まぐろ	うどん かたくりこ さつまいも こめ	わかめ たまねぎ キャベツ こまつな かぶ みかん コーン
27	土	野菜軟飯 しらすとじゃが芋の煮物 豆腐とさつま芋のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	しらすぼし とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さつまいも さとう	こまつな キャベツ にんじん ほうれんそう わかめ
<div><div><div>離乳後期食の栄養バランス🍴🥗</div><div>この時期は食べられる食材がますます増えます。たんぱく質では小さくカットした豚肉、牛肉のほか、青魚も使用できます。油やバター、塩、砂糖、しょうゆ、みそなどの調味料もごく少量づつ使用するのもいいでしょう。栄養の割合は離乳食：母乳・ミルクで6:4～7:3、離乳食の栄養がメインになってきます。メニューは主食+主菜+副菜の3品を心がけると栄養のバランスがとりやすくなります。 鉄分不足が気になる時期です。レバー、まぐろ、大豆製品、青菜、海藻など、鉄分の多い食材を積極的にとりいれるようにしましょう！</div><div></div></div><div><div>12月の平均値（離乳後期）</div><div>※給食+おやつ</div><div>◇エネルギー：258cal</div><div>◇たんぱく質：11.0g</div><div>◇脂質：2.0g</div><div>◇カルシウム：80g</div><div>◇塩分相当量：0.4g</div><div></div></div><div>献立作成者 管理栄養士 小林 弘子</div></div>						